

HUBUNGAN SISTEM SEKOLAH (FULL DAY SCHOOL DAN HALF DAY SCHOOL) DENGAN STRESS SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (STUDI DI SMPN 4 DAN SMPN 5) KOTA SAMARINDA 2018

SKRIPSI



DIAJUKAN OLEH:

NIRMAYANTI

17111024130420

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FARMASI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR
TAHUN 2018**

**Hubungan Sistem Sekolah (Full Day School dan Half Day School)
dengan Stress Siswa Sekolah Menengah Pertama (Studi di SMPN 4 dan
SMPN 5) Kota Samarinda 2018**

Skripsi

Diajukan sebagai persyaratan untuk
Memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat



Diajukan Oleh:

Nirmayanti

17111024130420

**Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat
Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Farmasi
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Tahun 2018**

LEMBAR PERSETUJUAN

**Hubungan Sistem Sekolah (Full Day School Dan *Half Day School*)
Dengan Stress Siswa Sekolah Menengah Pertama (Studi Di Smpn 4 Dan
Smpn 5) Kota Samarinda 2018**

SKRIPSI

DI SUSUN OLEH :

NIRMAYANTI

17111024130420

**Diseminarkan dan Diujikan
Pada tanggal, 08 Agustus 2018**

**Mengetahui,
Koordinator Mata Ajar Skripsi**



**Lisa Wahidatul Oktaviahi, M.PH
NIDN. 1108108701**

Dosen Pembimbing



**Niken Agus Tianingrum, S.KM., M.KM
NIDN. 1109089003**

LEMBAR PENGESAHAN

**Hubungan Sistem Sekolah (Full Day School Dan *Half Day School*)
Dengan Stress Siswa Sekolah Menengah Pertama (Studi Di Smpn 4 Dan
Smpn 5) Kota Samarinda 2018**

SKRIPSI

DI SUSUN OLEH :

NIRMAYANTI

17111024130420

**Diseminarkan dan Diujikan
Pada tanggal, 08 Agustus 2018**

Penguji I



**Hansen, S.K.M., M.KL
NIDN. 710087805**

Penguji II



**Sri Sunarti, S.K.M., M.PH
NIDN. 1115037801**

Penguji III



**Niken Agus Triandrum, S.K.M., M.KM
NIDN. 1109089003**

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat



**Sri Sunarti, S.K.M., M.PH
NIDN. 1115037801**

Hubungan Sistem Sekolah (Full Day School Dan Half Day School) dengan Stress Siswa Sekolah Menengah Pertama (Studi di SMPN 4 dan SMPN 5) Kota Samarinda 2018

Nirmayanti¹, Niken Agus Tianingrum²

INTISARI

Latar Belakang : Stress di sekolah dapat terjadi ketika seorang anak mempunyai tuntutan yang harus mereka penuhi di sekolah, Sekolah merupakan lingkungan sekunder anak. Anak yang bersekolah sehari penuh (*full day*) menghabiskan waktu sekitar 8 jam di sekolah. Sehingga hampir sehari penuh anak berada di sekolah. Cakupan Samarinda memiliki jumlah sekolah SMP sebanyak 110 SMP dengan 7 sekolah SMP yang menerapkan kebijakan *full day school* di samarinda.

Tujuan Penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan sistem sekolah (*full day school* dan *half day school*) dengan stress siswa studi di (SMPN 4 dan SMPN 5) Kota Samarinda tahun 2018

Metode : Jenis Penelitian ini adalah *Cross Sectional*. Sampel penelitian adalah siswa kelas VIII di SMPN 4 dan SMPN 5 samarinda yang berjumlah 236 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*.

Hasil Penelitian : Hasil penelitian hubungan sistem sekolah dengan stress siswa menggunakan uji *Chi Square*, Berdasarkan tabel 4.5, hasil uji *chi square* yang dilakukan diperoleh *P-Value* = 0,001 ($\leq 0,05$ = H_0 ditolak), hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan sistem sekolah (*full day school* dan *half day school*) dengan stress siswa studi di (SMPN 4 dan SMPN 5) Kota Samarinda

Kesimpulan : Ada hubungan sistem sekolah (*full day school* dan *half day school*) dengan stress siswa studi di (SMPN 4 dan SMPN 5) Kota Samarinda tahun 2018

Kata Kunci : hubungan, sistem sekolah, stress siswa

¹Mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Peminatan Administrasi Kebijakan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

²Dosen Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Correlation Between School System (Full Day School and Half Day School) Junior High School Students Stress (Study in State Junior High School 4 and State Junior High School 5) Samarinda City in 2018

Nirmayanti¹, Niken Agus Tianingrum²

ABSTRACT

Background : Stress in school could happen because of a child had demand which they must be fulfilled in school, school secondary environment for children. Children who had full day spent time about 8 hours in school. With the result that almost all day long children were in school. Samarinda coverage had Junior High School with total 110 Junior High Schools with 7 Junior High School which applied full day school policy in Samarinda.

Research Aim : This research aimed to know the correlation between school system (full day school and half day school) with students learning stress in (State Junior High School 4 and State Junior High School 5) Samarinda City in 2018.

Method : This research type was Cross Sectional. Research sample were VIII in State Junior High School 4 and State Junior High School 5 with total 236 respondents. Sampling technique used simple random sampling.

Research Result : Research result of school system with students stress used Chi Square test, based on table 4.5, chi square result which was done. It was obtained p-value = *P-Value* = 0,001 ($\leq 0,05$ = H_0 was rejected), it showed that there were correlations between school system (*full day school* and *half day school*) with students stress in (State Junior High School 4 and State Junior High School 5) Samarinda City.

Conclusion : There were correlations between school (full day school and half day school) with stress in Samarinda City in 2018

Keyword : correlation, school system, students stress

¹Undergraduate student of Bachelor Program of Public Health Specialized in Health Policy Administration of East Kalimantan Muhammadiyah University

²Lecturer of Bachelor Program of Public Health of East Kalimantan Muhammadiyah University

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan penolong utama bagi manusia untuk menjalin kehidupan dan tanpa pendidikan manusia sekarang tidak beda dengan manusia zaman dahulu kala. Dalam rangka menciptakan sumber daya yang unggul dan berkualitas di perlukan faktor penunjang yang paling efisien adalah pendidikan sebagai gerbang utama. Pendidikan selalu mendapat perhatian yang utama di setiap bangsa di seluruh dunia sebagai sarana dalam mewariskan nilai-nilai budaya, baik secara *vertical* antara generasi maupun budaya serta sebagai tujuan untuk mewujudkan cita-cita. Pendidikan pada dasarnya adalah proses pengembangan potensi siswa. Oleh karena itu, pembelajaran hendaknya di rancang untuk mengembangkan potensi siswa (Kuswandi, Afifah, 2014).

Pada dasarnya sebuah sistem pendidikan dibuat untuk mempermudah pendidikan itu sendiri sehingga dapat mencerdaskan kehidupan bangsa agar tercipta kesejahteraan umum dalam masyarakat. Akan tetapi sistem pendidikan yang masih cenderung menjadikan peserta didik sebagai objek, dimana hanya sekedar menerima ataupun mendengarkan apa yang dijelaskan oleh tenaga pendidik dan berlanjut kepada penilaian dengan kepintaran sebagai

indikator. Dengan demikian nilai rapor atau ijazah tidak menunjukkan peserta didik akan mampu bersaing maupun bertahan di tengah gencarnya industrialisasi yang berlangsung saat ini sehingga tidak tercipta sebuah sistem yang baik dengan kondisi yang baik. Hal ini menyebabkan banyak sekolah mulai bersaing untuk menciptakan suatu sistem pendidikan yang dianggap mampu menjadikan peserta didik bersaing dan bisa mengembangkan prestasi peserta didik dengan baik. Salah satu diantaranya adalah sistem *Full Day School*.

Full Day School sendiri terdiri dari 3 kata yaitu *Full* yang artinya penuh, *Day* yang artinya hari dan *School* yang artinya sekolah. Jadi *Full Day School* adalah kegiatan sehari penuh di sekolah. Sekolah dengan sistem *Full Day School* adalah bentuk satuan pendidikan yang diselenggarakan berdasarkan kurikulum Kementerian Pendidikan Nasional dan ditambah dengan kurikulum Kementerian Agama. Model yang dikembangkan adalah pengintegrasian antara pendidikan agama dan umum dengan memaksimalkan perkembangan aspek kognitif, afektif serta psikomotorik. Proses belajar mengajarnya diberlakukan dari pagi sampai sore yang dimulai dari pukul 06.40 pagi sampai 15.40 sore (Lisnawati Soapatt, 2014).

Sekolah merupakan lingkungan sekunder anak. Anak yang bersekolah sehari penuh (*full day*) menghabiskan waktu sekitar 8 jam di sekolah. Sehingga hampir sehari penuh anak berada di sekolah. Anak

dengan lama berada di sekolah sehari penuh tidak memiliki waktu yang banyak untuk dihabiskan di luar sekolah sehingga akan mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya di luar lingkungan sekolah, orang tua, saudara, dan masyarakat sekitar. Anak yang kesulitan untuk berinteraksi dengan lingkungannya dikaitkan dengan resiko depresi, gangguan kejiwaan seperti mudah cemas, stress, sering marah-marah, gangguan tidur, kurang nafsu makan sehingga dapat mempengaruhi kesehatan dan tumbuh kembang anak (Djaali, 2008).

Stress di sekolah dapat terjadi ketika seorang anak mempunyai tuntutan yang harus mereka penuhi di sekolah, menaati peraturan sekolah (Yardi, Dalam Baharuddin, 2014). Stres merupakan masalah kesehatan terbesar pada abad XXI. Penelitian *WHO* di negara-negara maju tahun 1994-2006 menemukan bahwa stres berperan langsung maupun tidak langsung sebagai pemicu berbagai penyakit yang berakhir fatal. Pada studi epidemiologi yang dilakukan oleh *American Institute of Stress* pada populasi remaja (berusia 12-18 tahun) di *Amerika Serikat*, yang mengalami stress 59,7%. Dari jumlah tersebut, yang mengalami stres ringan 12%, stres sedang 37% dan stres berat 49%. Penelitian Aprilia Pratiwi (2015), pada siswa kelas 7 RSBI SMPN 1 Lemban gejala stres akademik menunjukkan 9 dari 43 siswa atau 20,9% siswa yang termasuk pada stres akademik kategori tinggi,

siswa atau 58% termasuk pada kategori sedang, dan 9 orang atau 20,9% rendah.

Hasil sensus sekolah Sekolah Menengah Pertama tahun 2017, Samarinda memiliki jumlah sekolah SMP sebanyak 110 SMP dengan 7 sekolah SMP yang menerapkan kebijakan *full day school* di samarinda (Dinas Pendidikan Kota Samarinda, 2017). Dari 7 SMP yang menerapkan *full day school* di samarinda , SMP yang menerapkan *full day school* di Samarinda salah satunya adalah SMP Negeri 4 yang di terapkan pada bulan Juni tahun 2016, dan merupakan SMP percontohan (SMP Negeri 4,2017).

Menurut Oktamiati (2013) Diketahui bahwa sebagian besar siswa di SD *Labs School Kaizen* tidak mengalami stress akademik akibat *full day school*, yaitu sebesar 67 orang (52,3%) dan siswanya yang mengalami stress akademik sebesar 61 orang (47,7). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa system *full day school* yang di terapkan di SD *Labs School Kaizen* kabupaten Bogor tidak menimbulkan stress akademik pada siswa. Penelitian ini tidak menggambarkan hubungan *full day* dengan stress, namun ditengarai *full day* mampu memicu stress pada siswa, dilihat dari selisih siswa yang stress dan tidak stress cukup sedikit.

Stres di sekolah dapat terjadi ketika seorang anak mempunyai tuntutan yang harus mereka penuhi di sekolah, menaati peraturan sekolah yang kaku dan ketat (Yardi, dalam Buharuddin, 2004). Hal ini didukung oleh Arends (Desmita, 2010) menyatakan bahwa sekolah sama dengan organisasi yang banyak memiliki norma, nilai, peraturan, tuntutan yang harus dipenuhi oleh anggotanya, begitu juga dengan sekolah. Norma, nilai, peraturan sekolah memiliki dampak yang besar terhadap penyesuaian akademik dan sosial siswa. *.(Goodman & Leroy) Mc Kean & Misra, (2000: 41)* mengungkapkan sumber stres siswa dikategorikan menjadi: akademik, keuangan, yang berkaitan dengan waktu dan kesehatan, dan *self-imposed*. Stresor akademik merupakan sumber stres yang berasal dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, menyontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan ujian dan manajemen waktu (Desmita,2010: 297).

Berdasarkan paparan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa sekolah dapat menjadi salah satu faktor pemicu terjadinya stres pada anak. Jika dikaitkan dengan konsep sistem sekolah *full day* yang sedang marak di Indonesia, Kalimantan timur tepatnya di Samarinda belum

ada penelitian mengenai *full day school* sehingga peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana gambaran stres akademik pada anak usia sekolah terhadap sistem *full day school*. maka peneliti ingin melakukan penelitian ini berjudul “Hubungan Sistem Sekolah (*Full Day School* dan *Half Day School*) Terhadap Stress Siswa Sekolah Menengah Pertama (Studi Di Smpn 4 Dan Smpn 5 Samarinda).

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan pada latar belakang penelitian di atas, maka dapat di rumuskan permasalahan penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana hubungan sistem sekolah *full day school dan half day school* dengan stress siswa sekolah menengah pertama (studi di SMPN 4 dan SMPN 5 Samarinda) ?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum
 - a. Untuk mengetahui hubungan system sekolah (*full day school* dan *halft day school*) dengan stress siswa Sekolah Menengah Pertama (studi di SMPN 4 dan SMPN 5 Samarinda 2018)
2. Tujuan Khusus
 - a. Mengetahui gambaran stres pada sekolah yang menerapkan *full day school*

- b. Mengetahui gambaran stres pada sekolah yang menerapkan *half day school*
- c. Mengetahui hubungan sistem sekolah *full day school* dengan stres siswa
- d. Mengetahui hubungan sistem sekolah *half day school* dengan stres siswa

D. MANFAAT PENELITIAN

Manfaat penelitian adapun kegunaan hasil penelitian yang penulis paparkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi STIKES Muhammadiyah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi mahasiswa dan study awal penelitian untuk penelitian selanjutnya.

2. Bagi instansi sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat di jadikan sebagai acuan yang lebih konsen terhadap masalah peserta didik.

3. Bagi Peneliti

Bermanfaat untuk menambah pengetahuan serta wawasan tentang pengaruh sistem sekolah *full day school* dan *half day school* terhadap stres siswa.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Tabel 1.1 keaslian penelitian

No	Penelitian					
	Peneliti	Judul	Variabel Penelitian	Desain	Subjek Penelitian	Lokasi
1	Oktamiati (2013)	Tingkat Stres akademik Anak usia sekolah terhadap Sistem <i>Full day school</i> Di Sekolah dasar kab. Bogor	Tingkat Stres akademik Anak usia sekolah	Survey Deskriptif	128 siswa dari kelas 4-kelas 6	SD Labs School Kaizen, Bogor
2	Afiah (2014)	Pengaruh implementasi <i>Full day school</i> Terhadap Tingkat kecerdasan emosional dan penyesuaian sosial Di mi sultan agung Sleman	Tingkat kecerdasan emosional dan penyesuaian sosial	Pendekatan kuantitatif,	19 siswa pada kategori tinggi, 26 siswa dalam kategori sedang, dan terakhir pada kategori rendah sebanyak 5 siswa	MI Sultan Agung Sleman
3	Soapatty (2014)	Pengaruh sistem sekolah sehari penuh (<i>full day school</i>) terhadap prestasi akademik siswa smp jati agung sidoarjo	Full day school dan prestasi akademik siswa smp	kuantitatif dengan menggunakan teknik purposive sampling	Siswa-siswi yang berada pada kelas VII, VIII, IX sejumlah 49 responden.	Smp jati agung sidoarjo

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. TELAAH PUSTAKA

1. Tinjauan tentang *Full Day School*

a. Kebijakan *Full Day School*

Pemerintah telah merilis Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republic Indonesia Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 23 tahun 2017 tentang hari jam sekolah. Adapun yang maksud hari sekolah adalah jumlah hari dan jam yang di gunakan oleh guru, tenaga kependidikan, dan peserta didik dalam penyelenggaraan pendidikan di sekolah.

Berdasarkan pasal 2 PERMENDIKBUD diketahui :

- 1) Hari Sekolah dilaksanakan 8 (delapan) jam dalam 1 (satu) hari atau 40 (empat puluh) jam selama 5 (lima) hari dalam 1 (satu) minggu.
- 2) Ketentuan 8 (delapan) jam dalam 1 (satu) hari atau 40 (empat puluh) jam selama 5 (lima) hari dalam 1 (satu) minggu sebagaimana dimaksud pada ayat (1), termasuk waktu istirahat selama 0,5 (nol koma lima) jam dalam 1 (satu) hari atau 2,5 (dua koma lima) jam selama 5 (lima) hari dalam 1 (satu) minggu.

- 3) Dalam hal diperlukan penambahan waktu istirahat sebagaimana dimaksud pada ayat (2), Sekolah dapat menambah Waktu istirahat melebihi dari 0,5 (nol koma lima) jam dalam (satu) hari atau 2,5 (dua koma lima) jam selama 5 (lima) hari dalam 1 (satu) minggu.
- 4) Penambahan waktu istirahat sebagaimana dimaksud pada ayat (3) tidak termasuk dalam perhitungan jam dimaksud pada ayat (1).

Para pemimpin ormas Islam menolak gagasan sekolah lima hari (*full day school*) karena dianggap mengancam keberadaan madrasah diniyah. Dengan terbitnya Perpres Nomor 87/2017 tentang Penguatan Pendidikan Karakter, maka Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Permendikbud) Nomor 23 Tahun 2017 tentang Hari Sekolah tidak berlaku lagi. Dengan pertimbangan dalam rangka mewujudkan bangsa yang berbudaya melalui penguatan nilai-nilai religius, jujur, toleran, disiplin, bekerja keras, kreatif, mandiri, demokratis, rasa ingin tahu, semangat kebangsaan, cinta tanah air, menghargai prestasi, komunikatif, cinta damai, gemar membaca, peduli lingkungan, peduli sosial, dan bertanggung jawab, pemerintah memandang perlu penguatan pendidikan karakter. Atas dasar pertimbangan tersebut, pada 6 September 2017, Presiden Joko Widodo telah menandatangani Peraturan Presiden (Perpres) Nomor: 87 Tahun 2017 tentang Penguatan Pendidikan Karakter. Presiden joko

widodo menyatakan akan merevisi Permendikbud dan menaikkan ke level Peraturan Presiden dengan menekankan tidak ada kewajiban bagi sekolah menerapkan program lima hari kerja.

b. Pengertian *Fullday School*

Sebagaimana yang kita ketahui di berbagai media massa yang seringkali memuat pemberitaan tentang berbagai penyimpangan yang banyak dilakukan remaja sekarang. Hal ini lah yang memotivasi para orangtua untuk mencari sekolah formal sekaligus mampu memberikan kegiatan-kegiatan positif (informal) pada anak mereka.Keunggulan sebuah sekolah ditentukan oleh manajemen sekolah tersebut. Salah satu indikasi bahwa pendidikan di suatu sekolah sukses adalah apa yang berikan kepada murid sesuai dengan kebutuhan siswa dan sejalan dengan yang dikehendaki masyarakat atau para orang tua murid. Jika memperbincangkan dunia pendidikan saat ini, pasti tidak terlepas dengan istilah *full day school*. *Full day school* adalah sekolah yang dirancang sedemikian rupa layaknya sekolah formula, juga di desain mampu memberikan harapan pasti terhadap masyarakat. Misalnya, nilai plus yang belum diberikan saat pelajaran formal berlangsung, antara lain latihan belajar kelompok, latihan berjama"ah shalat wajib maupun sunnah dhuha, latihan membaca do"a bersama, dan lain sebagainya

عن ابي هريرة رضي الله عنه ان رسول الله قال: ومن سلك طريقا يلتمس فيه علما سهل الله له طريقا الى الجنة (رواه مسلم)

Artinya: “Dari Abu Hurairah RA Rasulullah SAW bersabda: Dan barang siapa menjalani akan suatu jalan, untuk mencari ilmu pengetahuan, maka Allah akan memudahkan baginya jalan menuju syurga”. (H.R. Muslim)

عن ابن مسعود رضي الله عنه قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: من تعلم با با من العلم ليعلم الناس اعطي ثواب سبعين صديقا (رواه ابو داود)

Artinya: “Ibnu Mas’ud RA berkata: Saya mendengar Rasulullah SAW bersabda, Barang siapa yang mempelajari satu bab dari ilmu dengan tujuan untuk menyampaikan kepada umat manusia, maka ia diberi pahala seperti tujuh puluh sodikin”. (H.R. Abu Daud)

عن انس بن مالك رضي الله عنه ان النبي صلى الله عليه وسلم قال: اطلب العلم ولو بالصين، فان طلب العلم فريضة على كل مسلم، ان الملا نكة تضع اجنتها الطالب العلم رضا بما يطلب (رواه ابن عبد البر)

Artinya: “Dari Anas bin Malik RA sesungguhnya Rasulullah SAW bersabda: carilah ilmu meskipun di negeri Cina, karena sesungguhnya menuntut ilmu adalah fardu / wajib bagi setiap muslim, sesungguhnya malaikat meletakkan sayap-sayapnya bagi orang yang menuntut ilmu karena rela terhadap apa yang ia tuntut”. (H.R. Ibnu Abdil Bar)

Para praktisi pendidikan berpikir keras untuk merumuskan suatu paradigma baru dalam dunia pendidikan. Untuk memaksimalkan waktu luang anak-anak agar lebih berguna, maka diterapkan sistem *full day school* dengan tujuan: membentuk akhlak dan akidah dalam menanamkan nilai-nilai positif serta memberikan dasar yang kuat dalam belajar di segala aspek.

Kata *fullday school* berasal dari bahasa Inggris *Full* artinya penuh, *day* artinya hari, sedang *school* artinya sekolah. Jadi, pengertian *full day school* adalah sekolah sepanjang hari atau proses belajar mengajar yang dilakukan mulai pukul 06.45 – 15.40 dengan durasi istirahat setiap dua jam sekali. Dengan demikian, sekolah dapat mengatur jadwal pelajaran dengan leluasa, disesuaikan dengan bobot mata pelajaran dan ditambah dengan pendalaman materi. Hal yang diutamakan dalam *full day school* adalah pengaturan jadwal mata pelajaran dan pendalaman.

Pelajaran yang dianggap sulit dalam sistem *full day school* diletakkan pada awal masuk sekolah dan pelajaran yang lebih mudah diletakkan pada sore hari, karena pada pagi hari siswa masih segar dan bersemangat, dengan demikian pelajaran yang dianggap sulit siswa akan tetap mudah dicerna karena otak masih dalam keadaan segar, namun jika mata pelajaran yang sulit tersebut diletakkan pada sore hari siswa akan menjadi beban dan tidak bersemangat lagi karena sudah beraktifitas seharian, hal tersebut akan berpengaruh pada kondisi fisik dan psikis siswa, karena itulah dalam sekolah yang menggunakan sistem *fullday school* menerapkan jam istirahat dua kali dalam sehari.

c. Tujuan Full Day School

Kenakalan remaja semakin hari semakin meningkat. Hal ini dapat dilihat dari pemberitaan di media massa yang tidak jarang memuat berbagai penyimpangan–penyimpangan yang dilakukan oleh kaum pelajar, seperti adanya seks bebas, minum–minuman keras, konsumsi obat–obat terlarang dan sebagainya. Hal ini karena tidak adanya control dari guru terutama dari orang tua, dan hal ini di sebabkan karena banyaknya waktu luang sepulang sekolah, dan waktu luang itu digunakan untuk hal –hal yang kurang bermanfaat.

Ada tiga alasan yang melandasi lahirnya sistem *pembelajaran full school*. Pertama adalah mengurangi pengaruh negatif dari luar pada anak usia sekolah. Banyak masalah serius pada anak–anak karena terpengaruh dari lingkungan di luar sekolah dan rumah. Dan kebanyakan lingkungan dari luar tersebut membawa pengaruh yang negative bagi anak–anak. Oleh karena itu, maka perlu diimplementasikan *full day school* guna meminimalkan pengaruh negatif pada anak, termasuk televisi dan media elektronik lainnya.

Kedua, dengan diterapkannya sistem pembelajaran *full day school*, maka sangat membantu orang tua siswa terutama yang sibuk bekerja. Karena dengan sistem pembelajaran *full day school* ini maka anak–anak harus belajar mulai pagi hingga sore hari sehingga orang tua tidak lagi direpotkan dengan urusan mengasuh anak, mengawasi,

dan lain sebagainya. Orangtua tidak akan merasa khawatir anaknya terkena pengaruh negatif, karena anaknya akan seharian berada disekolah yang artinya sebagian besar waktunya dimanfaatkan untuk belajar.

Untuk memaksimalkan waktu luang anak-anak agar lebih berguna, maka diterapkanlah sistem *full day school* dengan tujuan :

- 1) Membentuk akhlak dan akidah dalam menanamkan nilai-nilai yang positif.
- 2) Mengembalikan manusia pada fitrahnya sebagai khalifah fil arddan sebagai hamba Allah, serta
- 3) Memberikan dasar yang kuat dalam belajar di segala aspek

Kurikulum program *full day school* didesain untuk menjangkau masing-masing bagian dari perkembangan anak. Konsep pengembangan dan inovasi sistem pembelajarannya adalah dengan mengembangkan kreativitas yang mencakup integritas dan kondisi kognitif, afektif dan psikomotorik. Tujuan utama pendidikan dalam peningkatan mutu adalah melahirkan manusia yang mampu melakukan hal-hal baru, tidak sekedar mengulang apa yang dilakukan generasi sebelumnya sehingga bisa menjadi manusia kreatif, penemu dan penjelajah. Selain untuk membentuk jiwa yang mampu bersikap kritis. Juga untuk membuktikan dan tidak menerima begitu saja apa yang telah diajarkan.

d. Faktor Penunjang *Full Day School*

Setiap sistem pembelajaran tentu memiliki kelebihan (faktor penunjang) dan kelemahan (faktor penghambat) dalam penerapannya, tak terkecuali system *full day school*. Adapun faktor penunjang dari pelaksanaan sistem ini adalah setiap sekolah memiliki tujuan yang ingin dicapai, tentunya pada tingkat kelembagaan. Untuk menuju kearah tersebut, diperlukan berbagai kelengkapandalam berbagai bentuk dan jenisnya. Salah satunya adalah sistem yang akan digunakan di dalam sebuah lembaga tersebut. Apabila kita sudah memilih sistem dengan baik, maka semuanya dapat diberdayakan menurut fungsi masing–masing kelengkapan sekolah.

Diantara faktor-faktor pendukung itu diantaranya adalah kurikulum. Pada dasarnya kurikulum merupakan suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Kesuksesan suatu pendidikan dapat dilihat dari kurikulum yang digunakan oleh sekolah. Faktor pendukung berikutnya adalah manajemen pendidikan. Manajemen sangat penting dalam suatu organisasi. Tanpa manajemen yang baik, maka sesuatu yang akan kita gapai tidak akan pernah tercapaidengan baik karena kelembagaan akan berjalan dengan baik, jika dikelola dengan baik.

Faktor pendukung yang ketiga adalah sarana dan prasarana. Sarana pembelajaran merupakan sesuatu yang secara tidak langsung

berhubungan dengan proses belajar setiap hari tetapi mempengaruhi kondisi belajar. Prasarana sangat berkaitan dengan materi yang dibahas dan alat yang digunakan. Sekolah yang menerapkan *full day school*, diharapkan mampu memenuhi sarana penunjang kegiatan pembelajaran yang relevan dengan kebutuhan siswa.

Faktor pendukung yang terakhir dan yang paling penting dalam pendidikan dalam SDM. Dalam penerapan *fullday school*, guru dituntut untuk selalu memperkaya pengetahuan dan keterampilan serta harus memperkaya diri dengan metode-metode pembelajaran yang sekiranya tidak membuat siswa bosan karena *full day school* adalah sekolah yang menuntut siswanya seharian penuh berada di sekolah.

Faktor lain yang signifikan untuk diperhatikan adalah masalah pendanaan. Dana memainkan peran dalam pendidikan. Keuangan merupakan masalah yang cukup mendasar di sekolah karena dana secara tidak langsung mempengaruhi kualitas sekolah terutama yang berkaitan dengan sarana dan prasarana serta sumber belajar yang lain.

e. Penerapan Konsep Pembelajaran *full Day School*

Full day School menerapkan suatu konsep dasar “*Integrated-Activity*” dan “*Integrated-Curriculum*”. Hal inilah yang membedakan dengan sekolah pada umumnya. Dalam *fullday school* semua program dan kegiatan siswa di sekolah, baik belajar, bermain, beribadah dikemas dalam sebuah sistem pendidikan. Titik tekan pada *fullday school* adalah siswa selalu berprestasi belajar dalam proses pembelajaran yang berkualitas yakni diharapkan akan terjadi perubahan positif dari setiap individu siswa sebagai hasil dari proses dan aktivitas dalam belajar.

Dalam sistem ini, diterapkan format game (permainan), dengan tujuan agar proses belajar mengajar penuh dengan kegembiraan, penuh dengan permainan-permainan yang menarik bagi siswa untuk belajar. Walaupun berlangsung selama sehari penuh, hal ini sesuai dengan teori Bloom dan Yacom, yang menyatakan bahwa metode game (bermain) dalam pembelajaran salah satunya adalah dengan menggunakan kegembiraan dalam mengajarkan dan mendorong tercapainya tujuan-tujuan intruksional. Hal senada juga disampaikan oleh Meier, bahwa permainan belajar jika dimanfaatkan dengan bijaksana dapat menyingkirkan keseriusan yang menghambat dan menghilangkan stress dalam lingkungan belajar. Semua tehnik permainan bukanlah tujuan, melainkan sekedar rencana untuk

mencapai tujuan, yaitu untuk meningkatkan kualitas / mutu pembelajaran yang pada akhirnya meningkatkan mutu pendidikan.

Oleh karena itu, peningkatan permainan dalam pembelajaran perlu diperhatikan dengan cermat. Terkait dengan penciptaan lingkungan yang menyenangkan, sistem *full day school* mewajibkan aktifitas akademiknya berada di sekolah dan mengikuti semua kegiatan akademik mulai dari pagi sampai sore hari. Kegiatan seperti mengerjakan tugas sekolah (PR), dalam sistem *full day school* dilakukan di sekolah dengan bimbingan guru yang bertugas. Dengan demikian, siswa akan mendapat banyak keuntungan secara akademis dibandingkan dengan anak-anak *full day school* karena siswa yang biasa tidak mengikuti *full day school* sepulang dari sekolah digunakan untuk hal-hal yang kurang bermanfaat.

f. Keunggulan dan Kelemahan Penerapan *Full day School*

1) Keunggulan Penerapan *Full day School*

Dengan diterapkannya *full day school* maka otomatis peserta didik akan menghabiskan lebih banyak waktunya di sekolah hal ini akan memudahkan guru dalam mengontrol dan mengawasi perilaku siswanya dan akan meminimalisir pengaruh yang tidak baik dari lingkungan sekitar. mengingat usia-usia peserta didik dalam jenjang pendidikan di SD dan SMP merupakan moment yang tepat dalam membentuk kepribadiannya, dengan

diberlakukannya *full day school* maka guru memiliki lebih banyak waktu mendidik siswa untuk menjadi pribadi yang berkarakter, siswa akan punya lebih banyak waktu untuk belajar. namun kata belajar tidak hanya diidentikkan dengan interaksi antara pendidik dan peserta didik dalam ruangan kelas namun mencakup segala aktifitas siswa selama berada di sekolah, dari penerapan *full day school* adalah waktu libur siswa yang biasanya 1 hari menjadi 2 hari, hal disebabkan oleh kegiatan pembelajaran hanya akan aktif pada hari senin sampai hari jumat. hal ini membuat siswa lebih menikmati lebih banyak waktu untuk bermain dan mengespresikan dirinya serta akan mengurangi kejenuhan siswa dalam proses menimba ilmu di sekolah.

2) Kelemahan Penerapan *Full day School*

Namun demikian system *full day school* tidak terlepas dari kelemahan atau kekurangan, misalnya :

Pertama, sistem *fullday school*acapkali menimbulkan rasa bosan pada siswa.Ketika anak merasa jenuh, apalagi jika bermasalah dengan guru, mereka akan stress, danjika mengalami kelalahan fisik, mereka bisa sakit. Guru pun bisa mengalami kelelahan, sehingga mengalami kesulitan mengembangkan diri.Sistem pembelajaran *full day school*ini membutuhkan kesiapan fisik, psikologis, maupun intelektual yang bagus. Jadwal kegiatan

pembelajaran yang padat dan penerapan sanksi yang konsisten, dalam batastertentu akan menyebabkan siswa menjadi jenuh. Namun demikian, bagi mereka yang telah siap, hal tersebut bukan suatu masalah, tetapi justru akan mendatangkan measyikan tersendiri. Oleh karenanya, kejelian dan improvisasi pengelolaan dalam hal ini sangatlah dibutuhkan.

Kedua, sistem *full day school* memerlukan perhatian dan kesungguhan manajemen bagi pengelola. Agar proses pembelajaran pada lembaga pendidikan yang berpola *fullday school* berlangsung optimal, sangat dibutuhkan perhatian dan curahan pemikiran terlebih dari pengelolanya, bahkan pengorbanan baik fisik, psikologis, material dan lainnya. Walaupun nantinya muncul berbagai sistem pendidikan yang baik bagi anak, dengan berbagai fasilitas yang ditawarkan, tapi bila tidak ada perhatian, pendampingan dan kasih sayang dari orang tua dan pengelola, maka pendidikan itu tetap akan kurang bagi proses perkembangan mereka.

Ketiga, dengan pola belajar seharian penuh di dalam sekolah, maka sistem *fullday school* ini membuat anak akan menjadi semakin tercerabut dari budaya daerahnya sendiri karena tidak ada waktu lebih untuk berinteraksi dengan lingkungannya. Dari segi

kognitif sosialnya juga, mereka tidak akan terasah dengan baik karena tidak beragamnya ruang interaksi bagi mereka.

Sehingga tugas lembaga pendidikan yang menggunakan konsep *full day school* ini, harus menciptakan lingkungan yang membuat siswa merasa berada di lingkungan rumahnya, sehingga siswa merasa tetap nyaman untuk belajarmeskipun di tengah kedisiplinan dan keketatan sanksi dan kepadatan proses edukasi. Tanpa hal demikian, *full day school* tidak akan mencapai hasil optimal bahkan boleh jadi hanya sekedar rutinitas yang tanpa makna

2. Tinjauan Tentang Stress

a. Pengertian stress

Stres itu sendiri secara umum diartikan sebagai ketidak mampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia. Dimana semua itu dapat mempengaruhi kesehatan fisik bagi pengidap stres, biasanya orang yang sedang terkena stres akan mengalami rasa takut, cemas, frustrasi, bimbang, cemas, rasa bersalah, khawatir dan lain sebagainya.

Secara umum stres terbagi menjadi dua. Pertama, eustress atau stres positif yang terjadi ketika tingkatan stres cukup tinggi untuk memotivasi seseorang agar bertindak atau bergerak meraih apa yang ia harapkan. Eustress adalah stres yang baik. Stres ini sangat

menguntungkan kesehatan manusia. Kedua, distress atau stres negatif yang terjadi ketika tingkatan stres terlalu tinggi sehingga tubuh dan pikiran kita meresponnya dengan respon negatif. Distres adalah stres yang mengganggu kesehatan dan menyebabkan ketidak seimbangan antara tuntutan stres dan kemampuan untuk memenuhi tuntutan. Sedangkan stres menurut *Hans Selye* dalam buku Hawari (2001) menyatakan bahwa stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Bila seseorang setelah mengalami stres mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka ia disebut mengalami distress. Pada gejala stres, gejala yang dikeluhkan penderita didominasi oleh keluhan-keluhan somatik (fisik), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan psikis. Tidak semua bentuk stres mempunyaikonotasi negatif, cukup banyak yang bersifat positif, hal tersebut dikatakan eustres.

Menurut Robbins (2001) stres juga diartikan sebagai suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai suatu kesempatan dimana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat batasan atau penghalang. Dan apabila pengertian stres ini dikaitkan dengan ini, maka stres itu sendiri adalah suatu kondisi yang mempengaruhi keadaan fisik dan psikis seseorang karena adanya tekanan dari dalam ataupun dari luar diri seseorang yang dapat

mengganggu proses belajar mereka. Handoko juga berpendapat stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Menurutnya, stres yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang dalam menghadapi lingkungannya.

Menurut Rasmun stres adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap kebutuhan tubuh yang terganggu. Stres baru nyata dirasakan apabila keseimbangan diri terganggu. Artinya kita baru mengalami stres manakala kita mempersepsi tekanan dari stres melebihi daya tahan yang kita miliki untuk menghadapi tekanan tersebut. Jadi selama kita memandang diri kita masih bisa menahankan tekanan tersebut (yang kita persepsi lebih ringan dari kemampuan kita menahannya) maka cekaman stres belum nyata. Akan tetapi apabila tekanan tersebut bertambah besar (dari stres yang sama atau dari stres lain secara bersamaan) cekaman menjadi nyata, kita kewalahan merasakan stress.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi stress

Sumber stres (Stressors) adalah suatu kondisi, situasi, atau peristiwa yang menyebabkan stres. Pada dasarnya, sumber stres merupakan hasil interaksi dan transaksi antara seorang individu dan lingkungannya. Stres memang tidak bisa dilepaskan dari kehidupan manusia. Namun, stres tidak datang dengan tiba-tiba tanpa adanya

suatu penyebab. Dalam artian, stres muncul karena ada penyebabnya. Untuk itu setiap individu harus mampu mencari penyebab stres agar dapat mengenali, mengurangi bahkan menghilangkan stres yang melanda dirinya.

Individu yang mengalami stres akan mengalami tekanan batin luar biasa, sehingga kehidupannya terasa suram dan menyesak dada. Sebaliknya, bagi orang yang terhindar dari stres akan merasakan hidupnya nyaman dan bahagia. Untuk itu, stres harus dijauhkan dari kehidupan seseorang. Salah satu agar dapat menjauhkan stres maka setiap individu harus mampu mengenali penyebabnya.

Individu yang mampu mengenali penyebab stresnya akan mampu mengurangi dampak stres tersebut, sehingga ia dapat merasakan nikmatnya di dunia ini. Munculnya stres dari dalam diri individu terjadi karena adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Kesenjangan yang ada dalam diri individu akan menimbulkan konflik yang berdampak pada munculnya stres. Setidaknya ada beberapa hal yang dapat menyebabkan munculnya stres pada individu, antara lain ; perasaan cemas mengenai hasil yang dicapai, aktifitas yang tidak seimbang, tekanan diri sendiri, kondisi ketidakpastian dan kondisi sosial ekonomi.

Perasaan cemas mengenai hasil yang dicapainya menimbulkan stres. Perasaan cemas adalah suatu kondisi yang khawatir terhadap

suatu masalah yang tidak jelas penyebabnya. Rasa cemas juga bisa disebabkan oleh sifat individu yang memang pencemas. Aktivitas yang tidak seimbang juga menjadi salah satu pemicu munculnya stres. Kondisi ini terjadi karena aktifitas yang terlalu berlebihan sehingga individu tidak memiliki waktu luang untuk merecovery dirinya. Selain itu, kedekatan dengan keluarga atau orang yang dicintainya akan berkurang akibat padatnya kegiatan yang dilakukan. Padahal, orang keluarga, kerabat, sahabat atau orang-orang yang terdekat itu merupakan sarana untuk berkeluh kesah dan juga sebagai media untuk mengurangi beban psikologis yang berlebihan. Dari sini, maka menjalin komunikasi yang harmonis dengan keluarga, sahabat, dan lain sebagainya sangat penting agar kita terhindar dari potensi terserang stres.

Penyebab stres selanjutnya ialah tekanan diri sendiri. Tekanan diri sendiri ini akan menjadi pemicu munculnya stres, terutama bagi individu yang selalu ingin tampil sempurna. Orang yang selalu ingin tampil sempurna biasanya segala sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya akan mendorong dirinya untuk menyempurnakannya. Ia tidak memikirkan bahwa pekerjaan yang diembannya cukup banyak sehingga menyita waktu yang banyak pula. Oleh karena itu, tipe orang yang perfectsionis berpeluang besar terkena stress.

Banyak pula. Oleh karena itu, tipe orang yang perfectsionis berpeluang besar terkena stres. Penyebab stres selanjutnya adalah kondisi ketidakpastian. Kondisi ini membuat individu menjadi tidak menentu. Misalnya, seseorang perempuan yang sudah memasuki waktu menikah, tetapi belum ada tanda –tanda dari kekasihnya untuk segera meminangnya. Dalam keadaan seperti ini si gadis sebenarnya sedang dalam keadaan stres yang disebabkan oleh perasaan tidak menentu, apakah hubungan yang ia jalani selama ini berbuah manis sampai ke pelaminan atau justru kandas di tengah jalan.

Sedangkan menurut Cooper dan Davidson, penyebab stres ada dua, yaitu :

- 1) Group Stressor: penyebab stres yang berasal dari situasi maupun keadaan di dalam lingkungan, misalnya kurangnya kerjasama antara teman, konflik antara individu dalam suatu kelompok, maupun kurangnya dukungan sosial dari sesama teman didalam pergaulan.
- 2) Individual Stressor: penyebab stres yang berasal dari dalam diri individu, misalnya tipe kepribadian seseorang, control personal dan tingkat kepasrahan seseorang, persepsi terhadap diri sendiri, tingkat ketabahan dalam menghadapi konflik peran serta ketidakjelasan peran.

Menurut Rasmun, stressor adalah variabel yang dapat diidentifikasi sebagai penyebab timbulnya stres. Sumber stres dapat berasal dari dalam tubuh dan luar tubuh. Stres terjadi apabila stressor tersebut dirasakan dan dipersepsikan sebagai ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis. Beberapa stressor menurut Rasmun adalah sebagai berikut :

a) Stressor fisik

Stres yang disebabkan karena keadaan fisik seperti karena temperature yang tinggi atau yang sangat rendah, suara yang bising, sinar matahari atau karena tegangan arus listrik.

b) Stressor kimiawi

Stres ini disebabkan karena zat kimia seperti adanya obat – obatan, zat beracun asam, basa, faktor hormon atau gas dan prinsipnya karena pengaruh senyawa kimia.

c) Stressor Mikrobiologi

Stres ini disebabkan karena kuman seperti adanya virus, bakteri atau parasit.

d) Stressor Fisiologi

Stres yang disebabkan karena gangguan fungsi organ tubuh diantaranya gangguan dari struktur tubuh, fungsi jaringan, organ dan lain –lain.

e) Stressor

Dari proses pertumbuhan dan perkembangan stres yang disebabkan karena proses pertumbuhan dan perkembangan seperti pada pubertas, perkawinan dan proses lanjut usia.

f) Stressor psikis atau emosional

Stres yang disebabkan karena gangguan situasi psikologis atau ketidakmampuan kondisi psikologis untuk menyesuaikan diri seperti hubungan interpersonal, sosial budaya atau faktor keagamaan. Selain sumber stressor di atas, stres yang dialami manusia dapat berasal dari berbagai sumber dari dalam diri seseorang, keluarga dan lingkungan.

c. Tahapan-tahapan stress

Gejala-gejala stres pada diri seseorang seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat. Dan, baru dirasakan bila tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari baik di rumah, di tempat kerja ataupun di pergaulan lingkungannya.

Stres yang dialami seseorang dapat melalui beberapa tahapan, menurut Van Amberg (1979). Tahapan stres dapat terbagi menjadi enam tahapan diantaranya :

1) Tahap Pertama

Merupakan tahapan yang ringan dari stres yang ditandai dengan adanya semangat bekerja besar, penglihatannya tajam tidak seperti pada umumnya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan yang tidak seperti biasanya, kemudian merasa senang akan pekerjaan akan tetapi kemampuan yang dimilikinya semakin berkurang.

2) Tahap Kedua

Pada stres tahap kedua ini seseorang memiliki ciri sebagai berikut :

- a) Adanya perasaan letih sewaktu bangun pagi yang semestinya segar
- b) Terasa lelah sesudah makan siang
- c) Cepat lelah menjelang sore
- d) Sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman
- e) Denyut jantung berdebar –debar lebih dari biasanya
- f) Otot–otot punggung, dan
- g) Tengukuk tegang dan tidak bisa santai

3) Tahap Ketiga

Tahap ketiga ini apabila seseorang mengalami gangguan seperti :

- a) Keluhan gastritis

- b) Buang air besar tidak teratur
- c) Ketegangan otot semakin terasa
- d) Perasaan tidak tenang
- e) Gangguan pola tidur seperti sukar mulai untuk tidur
- f) Terbangun tengah malam dan sukar kembali tidur
- g) Lemah, terasa seperti tidak memiliki tenaga

4) Tahap Keempat

Tahap ini seseorang akan mengalami gejala seperti :

- a) Segala pekerjaan yang menyenangkan terasa membosankan
- b) Semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespon secara kuat
- c) Tidak mampu melaksanakan kegiatan sehari –hari
- d) Adanya gangguan pola tidur
- e) Kemampuan mengingat dan konsentrasi menurun karena adanya perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak diketahui penyebabnya.

5) Tahap kelima

Stres tahap ini ditandai dengan adanya kelelahan fisik secara mendalam, tidak mampu menyelesaikan pekerjaan yang ringan dan sederhana, gangguan pada sistem pencernaan semakin berat dan perasaan ketakutan dan kecemasan semakin meningkat.

6) Tahap Keenam

Tahap ini merupakan tahap puncak dan seseorang mengalami panik dan perasaan takut mati dengan ditemukan gejala seperti detak jantung semakin keras, susah bernafas, terasa gemetar seluruh tubuh dan berkeringat, kemungkinan terjadi pingsan.

Dalam enam tahapan ini, Rasmun meringkasnya menjadi tiga tingkat dalam stres, yaitu :

- a) Stres tingkat 1. Tahapan ini merupakan tingkat stres yang paling ringan, dimana tingkatan ini biasajuga dikatakan fase alrm pada stres, Pengaruh stress sesorang dalam belajar pada tingkat ini menuju kearah positif. Gejala stres pada tingkat ini biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut :
 - 1) Semangat besar
 - 2) Penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya
 - 3) Gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya.Tahapan ini biasanya menyenangkan dan orang lalu bertambah semangat, tanpa disadari bahwa sebenarnya cadangan energinya sedang menipis.
- b) Stress Tingkat 2. Dalam tahapan ini dampak stress yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul perasaan jenuh. Timbulnya perasaan jenuh atau bosan disebabkan karena

hilangnya motivasi dan kehilangan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum siswa itu sampai pada tingkat keterampilan berikutnya. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan diantaranya Merasa letih sewaktu bangun pagi, Merasa lelah sesudah makan siang, Merasa lelah menjelang sore hari, Terkadang gangguan dalam sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung), kadang-kadang pula jantung berdebar-debar. Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher), perasaan tidak bisa santai.

Orang yang mengalami stress pada tingkat ini akan menunjukan penurunan konsentrasi, perhatian dan kemuduran memori. Keadaan ini akan menyebabkan kesalahan dalam memecahkan masalah dan penurunan kemampuan dalam merencanakan tindakan. Dampak lain mengakibatkan semakin banyak tuntutan permasalahan pada orang yang mengalami stres, kondisi ini menyebabkan ketidakmampuan menjalin hubungan dengan orang lain dalam menghadapi stress, individu lebih sensitif dan cepat marah, Mereka juga sulit untuk rileks, merasa tidak berdaya.

c) Stress tingkat 3

Pada tingkat ini seseorang menjadi keletihan pada fungsi fisik dan psikologis sehingga keadaan individu itu sangat lemah sebagai akibat kerusakan selama fase perlawanan. Ketidakmampuan dalam mengatasi tuntutan lingkungan yang dirasakannya berakibat timbulnya keletihan yang merupakan bagian dari tahap kepayahan dimana seseorang dapat dikatakan telah mempunyai masalah kesehatan yang serius, tidak adanya minat lagi dalam belajar dan beraktifitas, cenderung bersikap sinis terhadap individu lain, dan tak jarang pada tingkat ini individu itu akan mengalami depresi. Sehingga menyebabkan terganggunya segala aktifitas individu itu, baik dalam belajar, bersosial dan sebagainya.

d. Perhitungan DASS

Depression Anxiety Stress Scale (DASS) merupakan salah satu alat ukur psikologi yang dikembangkan didunia oleh Lovibond pada tahun 1995. *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* yang terdiri dari 42 item pertanyaan yang mengukur *general psychological* depresi,kecemasan, dan 14 item pertanyaan tentang stress. Jawaban tes DASS ini terdiri dari 4 pilihan yang disusun dalam bentuk skala likert dan subyek diminta untuk menilai pada tingkat manakah mereka mengalami setiap kondisi yang disebutkan tersebut dalam satu minggu

terakhir, selanjutnya skor dari setiap sub tersebut dijumlahkan dan dibandingkan.

0 = tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah

1 =sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu atau kadang-kadang.

2 = sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan atau lumayan sering.

3 = sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali.

Table. 2.1 Nilai Skor Stress

Tingkat	Stress
Normal	0 – 14
Ringan	15 – 18
Sedang	19 – 25
Parah	26 – 33
Sangat parah	> 34

e. Pengaruh Tingkat Stres Seseorang Dalam Belajar

Belajar ialah suatu aktifitas mental atau psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan, yang menghasilkan sejumlah perubahan dalam pengetahuan dan pemahaman, keterampilan dan nilai sikap. Dari Pengertian belajar di atas sangat jelas tingkat stress seseorang sangat mempengaruhi terhadap belajar, karena Stress merupakan kondisi psikis yang disebabkan oleh berbagai perasaan yang bersifat positif maupun negative terhadap suatu hal. Contohnya

adalah rasa takut, khawatir, cemas, tertekan, dan merasa tidak aman. Perasaan-perasaan tersebut merupakan hasil dari olah pikiran yang ada dalam diri seseorang.

Seorang siswa yang mengalami stress dengan pelajarannya umumnya dikarenakan perasaan negative terhadap pelajarannya. Khawatir jika pelajarannya tidak selesai sebelum deadline yang diberikan. Cemas jika hasil belajarnya jelek. Takut apabila prestasinya rendah. Dan merasa tidak aman jika dirinya akan dihukum karena berbuat salah. Semua perasaan negative itu merupakan hasil dari olah pikir. Rasa khawatir muncul dari pikiran yang menyatakan bahwa sesuatu tidak dapat berjalan sebagaimana mestinya. Rasa cemas merupakan hasil dari pikiran yang menyatakan bahwa hasil kerja sekarang belum maksimal sehingga memiliki celah untuk dikritik. Rasa takut timbul karena pikiran difokuskan pada hal yang tidak diinginkan (ditolak), bukannya pada hal yang diinginkan (sukses). dan Rasa tidak aman adalah hasil pikiran logis-normatif bahwa setiap kesalahan pasti ada hukumannya.

f. Mengatasi Stres Siswa di Sekolah

Dalam upaya menanggulangi atau menangani kondisi stres peserta didik, sekolah sebagai institusi pendidikan mempunyai peran yang sangat penting. Berikut ini akan dikemukakan beberapa upaya

yang dapat dilakukan guru dalam mengatasi stres yang dialami peserta didik:

1) Menciptakan iklim sekolah yang kondusif

Disarankan kepada pihak sekolah agar mampu menciptakan iklim sekolah sehat dan menyenangkan, yang memungkinkan siswa dapat menjalin interaksi sosial secara memadai di lingkungan sekolah. Iklim sekolah yang sehat, disamping dibutuhkan untuk membangkitkan motivasi belajar siswa, juga diperlukan untuk mengantisipasi timbulnya perasaan tidak nyaman dan stress dalam diri siswa, yang pada gilirannya akan mempengaruhi prestasi belajar mereka.

2) Cari tempat belajar yang ideal

Cari tempat belajar yang ideal yaitu yang bebas dari gangguan. Lebih baik belajar dalam posisi duduk di meja ketimbang belajar sambil berbaring di ranjang. Suasana belajar di tempat tenang juga akan meningkatkan konsentrasi Anda. Jangan belajar di ruang keluarga yang ramai dan ada televisi atau musik yang mengganggu.

3) Jangan menunda

Segera belajar dan jangan belajar pada detik-detik terakhir atau pada malam sebelum ujian. Hindari sikap suka menunda dan coba penuhi jadwal yang telah ditetapkan sebelumnya.

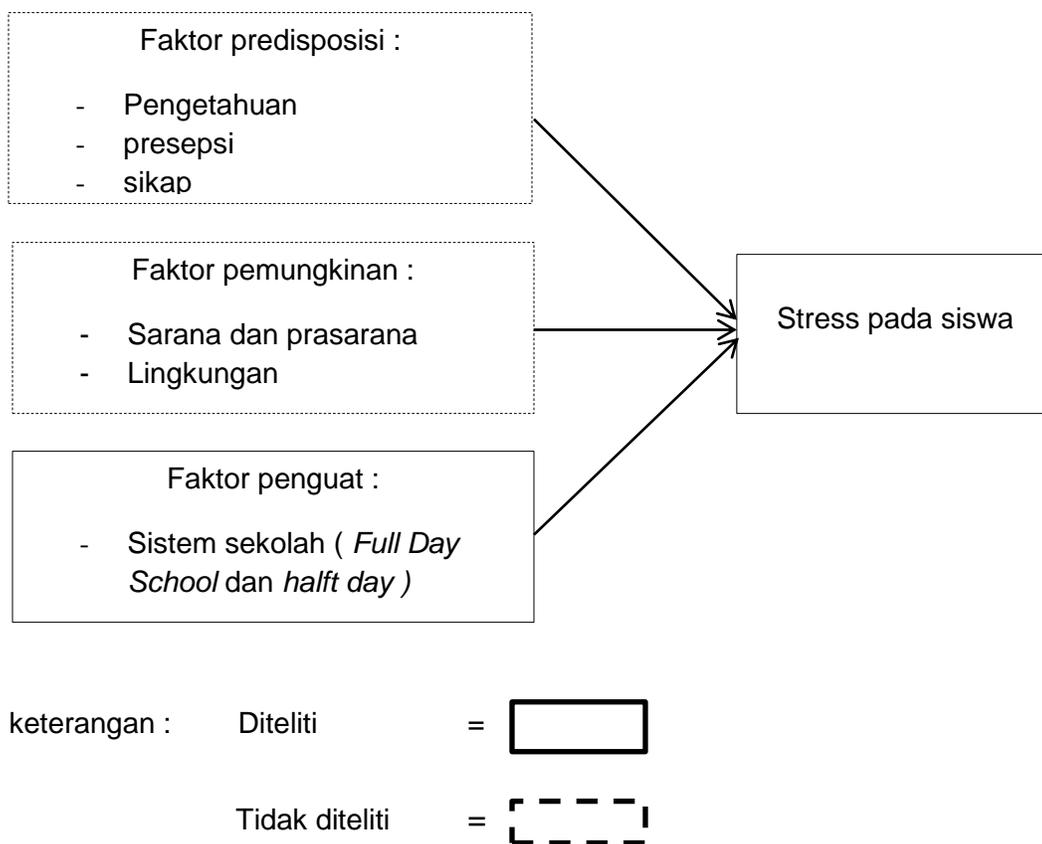
4) Jangan lupa beristirahat

Belajar terlalu lama dapat membuat konsentrasi berkurang. Istirahat sejenak bisa membantu kembali berkonsentrasi. Jangan lupa, ujian akan menguras energi cukup banyak, karena itu cobalah cukup beristirahat pada malam sebelum ujian.

B. KERANGKA TEORI

Kerangka teori adalah kesimpulan dari tinjauan pustaka yang berisi tentang konsep-konsep teori yang dipergunakan atau dihubungkan dengan penelitian yang akan dilaksanakan (Budiarto, 2012). Secara sederhana teori ini menjelaskan beberapa faktor yang berhubungan dengan stress pada siswa dilihat dari faktor predisposisi yaitu perilaku seseorang dilihat dari pengetahuan, persepsi, dan sikap yang dapat mempengaruhi stress pada siswa. Faktor pemungkin yaitu faktor-faktor yang memungkinkan atau memfasilitasi perilaku atau tindakan. Yang dimaksud dengan faktor pemungkin adalah sarana dan prasarana atau lingkungan, jika sarana dan prasarana serta lingkungannya terjamin maka siswa pun merasakan kenyamanan mengikuti setiap program di sekolah dan jika faktor tersebut tidak memungkinkan siswa pun merasa bosan sehingga bisa mempengaruhi stress pada siswa, sedangkan faktor

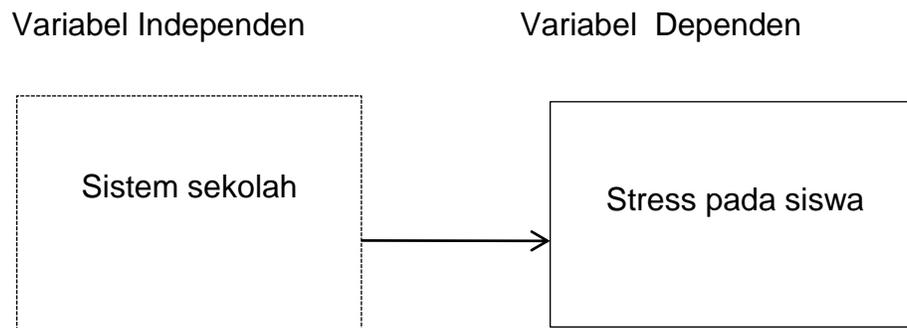
penguat yaitu Faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku contohnya aturan aturan yang harus di taati.



**Gambar 2.1 Kerangka Teori hubungan system sekolah dengan stress siswa
Teori Lawrence Green (1988) Notoadmojo (2010)**

C. KERANGKA KONSEP

Dalam penelitian ini, variable bebas (independen) yang ingin di ketahui kebijakan *full day school* yang di terapkan di sekolah, sedangkan variable terkait (dependen) yang akan di teliti yaitu stress pada siswa. Kebijakan *full day school* yang di terapkan di sekolah berhubungan dengan stress pada siswa.



Gambar 2.2 kerangka konsep

D. HIPOTESIS

Adapun hipotesis untuk penelitian ini adalah:

H0 Di terima = Tidak ada pengaruh sistem sekolah (full day school dan half day school) terhadap stress siswa studi di (SMPN 4 dan SMPN 5) Kota Samarinda tahun 2018

H1 di terima = pengaruh sistem sekolah (full day school dan half day school) terhadap stress siswa studi di (SMPN 4 dan SMPN 5) Kota Samarinda tahun 2018

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	41
B. Populasi dan Sampel	41
C. Waktu dan Tempat Penelitian	43
D. Definisi Operasional	44
E. Instrumen Penelitian	45
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	46
G. Teknik Pengumpulan Data	47
H. Teknik Analisis Data	48
I. Etika Penelitian	50
J. Jalannya Penelitian	50

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	53
B. Analisis Univariat	55
C. Analisis Bivariat	55
D. Pembahasan	57
E. Keterbatasan Penelitian	63

SILAHKAN KUNJUGI PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH

KALIMANTAN TIMUR

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan Hasil penelitian hubungan sistem sekolah (*full day school* dan *half day school*) dengan stress siswa studi di (SMPN 4 dan SMPN 5) Kota Samarinda tahun 2018 dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Usia termuda responden adalah 12 tahun dan usia tertua responden adalah 14 tahun, dan jenis kelamin terbanyak adalah sebanyak 123 Orang (52.1%) dan sebagian kecil responden laki-laki sebanyak 113 Orang (47.9%)
2. disimpulkan bahwa sistem sekolah yang menerapkan *full day school* menunjukkan bahwa berhubungan dengan stress siswa. Berdasarkan hasil yang diperoleh responden yang *full day school* dan tidak stress sebanyak 28 orang dan responden yang *full day school* dan stress sebanyak 91 orang, sedangkan responden yang *half day school* dan tidak stress sebanyak 56 orang dan responden *half day school* dan stress sebanyak 61 orang.

3. Ada n hubungan sistem sekolah (*full day school* dan *half day school*) dengan stress siswa studi di (SMPN 4 dan SMPN 5) Kota Samarinda tahun 2018, dengan nilai p-value $0,001 < \alpha$ ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa keputusan uji yang didapatkan yaitu H_0 ditolak.

B. SARAN

1. Bagi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Hendaknya penelitian ini dapat menjadikan sebagai sumber referensi di institusi Prodi S1 Kesehatan Masyarakat sebagai bahan penelitian selanjutnya.

2. Bagi Instansi Sekolah

1. Sebagai masukan dan acuan untuk sekolah untuk mengevaluasi penerapan sistem *full day school* agar memperhatikan waktu belajar formal dan informal.
2. Jika memungkinkan sekolah bisa memperluas lahan terbuka yang ada di sekolah dan menambah sarana bermain bagi siswa, sehingga ketika istirahat para siswa dapat menggunakannya untuk bermain yang dapat untuk memulihkan kembali energi yang telah berkurang akibat aktivitas belajar.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat mengkaji lebih lanjut mengenai faktor hubungan sistem sekolah dengan stress siswa dan desain penelitian yang berbeda seperti penelitian kualitatif.

DAFTAR PUSTAKA

Lisnawati Soapatt, 2014. Pengaruh system sekolah sehari penuh (*full day school*) terhadap prestasi akademik siswa

Nurani. 2005, untung rugi *full day school*, Surabaya : edisi 221

Dinas pendidikan kota samarinda tahun 2017

Nurul, Putri Wucika Bemi (2016) *Gambaran Tingkat Stres Siswa Kelas Xii Sma Negeri 1 Padang Menjelang Ujian Nasional 2016*. Diploma Thesis, Universitas Andalas

American Institute of Stress. (n.d.). What is Stress.

<http://www.stress.org/what-isstress/>-Diakses Februari 2016.

American Psychological Association. (2016). Stress effects on the body.

<http://www.apa.org/helpcenter/stress-body.aspx>-Diakses Februari 2016.

Oktamiati 2013, Tingkat Stress Akademik Anak Usia Sekolah Terhadap System *Full Day School* Di Sekolah Dasar Kanbupaten Bogor

Soapatty 2014, Pengaruh Sistem Sekolah Sehari Penuh (Full Day School) Terhadap Prestasi Akademik Siswa Smp Jati Agung Sidoarjo

Afifah 2014, Pengaruh Sistem Sekolah Sehari Penuh (Full Day School) Terhadap Prestasi Akademik Siswa Smp Jati Agung Sidoarjo

Kurnia Risky Wulandari 2015, Anomali Penerapan Konsep Fullday School (Studi Tentang Tingkat Stres Siswa Fullday School Di Smp Islamic Qon Gresik)

Desmita 2005, Psikologi Perkembangan Peserta Didik , Bandung : Remajaro Sdakarya